

2月1日の給食メニュー

ご飯 ベーコンポパイソテー たんたん春雨スープ 牛乳



体をつくるもの	エネルギーになるもの	体の調子を整えるもの
牛乳(大分県産) ベーコン 豚肉(福岡県産) 味噌	米(宇佐産) 胡麻油 春雨	人参(熊本県産) ほうれん草(宮崎県産) コーン モヤシ(中津市産) 小松菜(宮崎県産)

☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

ほうれん草は寒くなり、霜が降りると甘味が増しておいしくなります。鉄やビタミンC、カロテンなど、野菜の中でも様々な栄養素が豊富に含まれています。旬の時期に収穫されたほうれん草のビタミンCの量は、夏に収穫されたものと比べると約3倍！ぜひ旬の時期に、おいしく食べ、栄養もとりたいですね。